

Auftraggeber: Bildung und Integration

Originaltext  
Sprache: Deutsch

Übersetzung  
Sprache: Persisch

Wirkungsvolle Elternschaft in  
Zeiten der Corona

تأثيرات والدين در زمان کرونا

Wie Eltern, Lehrer und  
Sozialarbeiter\*innen Kindern in  
Zeiten der Corona helfen  
können

چگونه والدين، آموزگاران و مربيان تربيتی در زمان  
کرونا می توانند به بچه ها کمک کنند •

Dieser Beitrag wurde  
gemeinsam von Prof. Dr. Haim  
Omer und Dr. Rina Omer  
geschrieben

این متن توسط پروفیسور دکتر هایم عمر  
و دکتر رینا عمر نوشته شده است

Kurzversion

خلاصه

In Krisenzeiten hat die Erhaltung  
und Wiederherstellung  
zwischenmenschlicher und  
persönlicher Gewohnheiten in  
der Familie und Gemeinschaft  
einen ganz besonderen Wert.

در زمانهای بحران حفظ و تغییر دادن عاداتها و رسوم فردی و شخصی  
در خانواده و اطرافیان از اهمیت خاص برخوردار است.  
حایز اهمیت می باشد که علی رغم ایجاد موانع ( کرونا منع تردد  
، تعطیل مدارس) ادامه کار را مهیامی کند.  
ادامه روابط افراد مورد اطمینان ، مثلاً خانواده، دوستان، همکاران  
و افراد دیگر که وابسته به شما هستند مهم است حتی  
اگر آنها در حال حاضر به شکل دیگری برگزار شوند.  
عادات آشنا در زندگی روزمره این امکان به ما میدهند  
تا بدانیم که چه باید کرد و چه نباید کرد.  
برخی عادات باید متناسب با شرایط جدید هماهنگ شوند.

Wichtig ist es, trotz Störungen  
(Corona – Ausgangssperre,  
reduzierte Schule) weiter zu  
funktionieren. Die Fortführung  
der vertrauten Kontakte, wie  
z.B. zur Familie, Freunden,  
Kollegen und anderen Gruppen,  
denen man sich zugehörig fühlt  
ist sehr wichtig auch wenn sie  
im Moment in einer anderen  
Form stattfinden müssen.

Die vertrauten Routinen helfen  
uns zu wissen, was getan und  
nicht getan werden sollte. Einige  
Routinen müssen der neuen  
Situation angepasst werden.

Hier einige praktische Tipps für  
Eltern in Zeiten von Corona von  
Prof. Dr. Haim Omer und Frau  
Dr. Rina Omer

نکات کاربردی برای والدين در زمان کرونا توسط  
پروفیسور دکتر عمر و خانم دکتر رینا عمر :

**Originaltext**  
**Sprache: Deutsch**

**Übersetzung**  
**Sprache: Persisch**

- Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Der Zeitplan funktioniert am besten, wenn er formell ist, z. B. geschrieben/gedruckt und an einer auffälligen Stelle gezeigt wird. Es hilft, den Kindern den Plan für den nächsten Tag vor dem Schlafengehen vorzulesen.

- Planen Sie einen Schulablauf zu Hause während der Morgenstunden. Organisieren Sie den Morgen in verschiedene „Einheiten“ oder schulbezogene Aktivitäten. Verlassen Sie sich nicht nur auf die Anweisungen, die die Schule über das Netz schickt. Sie können den Kindern Verantwortung für den Unterricht übertragen, um Hilfe von Verwandten bitten oder Studiengruppen mit anderen Kindern über Skype o.ä. organisieren.

- In Corona-Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Familie regelmäßige Mahlzeiten einnimmt. Die Kinder können in den Prozess der Vorbereitung einbezogen werden. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass die Familie lebt und es ihr gut geht.

- Die Großeltern können sehr wichtig sein. Bitten Sie diese, Ihren Kindern Gutenachtgeschichten zu

روال روزانه خود را حفظ کنید. به فرزندانه خود بگویید که برنامه روز بعد چگونه خواهد بود.

این برنامه را به صورت

کتبی و مشخص برای آنها آماده کنید. خواندن این برنامه قبل از خواب برای بچه ها ، به روند انجام آن کمک میکند.

برنامه ریزی تکالیف مدرسه را در ساعات صبح انجام دهید.

فعالتهای درسی را در هنگام صبح و با برنامه ریزی

مشخص و واحدی تنظیم کنید. فقط به دستور العمل های مدرسه

که از طریق اینترنت فرستاده می شوند، اکتفا

نکنید. ابتدا بچه ها خود فکر کرده و در صورت نیاز به آنها کمک

کرده یا از بستگان کمک بخواهید و یا اینکه

از طریق اسکایپ و موارد مشابه با افراد دیگر در

اینترنت طلب کمک درسی نمایید.

در زمان کرونا بسیار مهم اینک که خانواده به برنامه غذایی منظم توجه کنند.

بچه ها می توانند در آماده کردن

غذا مشارکت نمایند. با هم آشپزی کردن و لذت بردن از غذا حس خوبی را

برای بچه ها و خانواده بوجود می آورد.

پدر بزرگ و مادر بزرگ می توانند نقش مهمی در این روند داشته باشند.

از آنها بخواهید که داستان شب را

برای بچه ها بخوانند. پدر بزرگ و مادر بزرگ می توانند نقش مهمی

**Originaltext**  
**Sprache: Deutsch**

erzählen. Die Großeltern können eine zentrale Rolle in der Heimschule spielen. Die Einbeziehung der Großeltern per Skype o. ä. kann für diese, Ihre Kinder und Sie selbst sehr sinnvoll sein.

- Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Großfamilie, den Lehrern und Freunden. Bitten Sie diese Personen, Ihren Kindern ein Feedback zu dem zu geben, was sie gesehen haben. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: "Opa denkt an mich!" "Meine Tante weiß jetzt, dass ich gut in Mathe bin!" "Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!"

- Die Corona-Zeiten bieten den Eltern eine gute Gelegenheit, Kontakte zu Lehrern, anderen Eltern, Sporttrainern (z.B. durch Anfragen nach Anleitungen für Übungen zuhause) usw. zu knüpfen. Die Kontaktaufnahme mit diesen Menschen ist ein angebrachter Schritt in Corona-Zeiten, denn es wird erwartet, dass wir die Isolation durch Whatsapp, Skype und Facetime überwinden. Ein mögliches positives Ergebnis der gegenwärtigen Krise ist, dass die Eltern aus dieser Krise besser mit den Lehrern des Kindes, anderen Eltern und zusätzlichen

**Übersetzung**  
**Sprache: Persisch**

در روند یادگیری دروس مدرسه در خانه داشته باشند. تکلیف به پدر بزرگ و مادر بزرگ توسط اسکایپ و مشابه آن می توان برای آنها ، بچه ها و همچنین والدین بسیار مفید می باشند.

فعالیت‌های فرزندان‌تان که روزانه انجام داده‌اند به اعضای خانواده، معلمان و دوستان نشان دهید. از آنها خواهش کنید که بازتاب فعالیت‌های بچه ها را جواب داده . کودک که جواب مثبت در یافت می کند باعث افتخار خود بوده و این پیام‌ها باعث تقویت انگیزه کودک می شود: ” پدر بزرگ به من فکر می کند!“

“ خاله من حالامی داند که من در ریاضی خوب هستم!“

“ حتی آموزگارم به نقاشی که کشیدم تشویق کرده است. ”

زمان کرونا این فرصت را به والدین داده که تماس را با معلمان و با اولیای دیگر ، مربیان ورزشی ( برای مثال ورزش در خانه ) داده می شود. ارتباط با این افراد قدمی مناسب در این زمان برای تنهایی می باشد برای رفع تنهایی از طریق واتس اپ، اسکایپ و فیس تایم اقدام کنند. یکی از نتایج مثبت این زمان کرونا امکان به والدین می دهد که آنها با معلمان فرزندان خود، و اولیای دیگر و همینطور افراد نزدیک کودکان در یک تماس متقابل وارد شوند. این تماس‌های متقابل به والدین کمک می‌کنند که در هر برهه زمانی بعد از برگشت به حالت عادی با اطلاعات بیشتری به فرزندان خود کمک کنند.

**Originaltext**  
**Sprache: Deutsch**

Personen in der Umgebung des Kindes in Kontakt kommen können. Diese Kontakte können den Eltern dabei helfen, einen besseren Überblick über die Aktivitäten ihres Kindes zu bekommen, wann immer es notwendig ist, nachdem wir wieder zur Normalität zurückkehren.

- Versuchen Sie, die Gewohnheit zu entwickeln, virtuelle Sitzungen mit den Kindern, Großeltern und anderen Personen zu veranstalten, die für Sie von Bedeutung sind. Ein solches Treffen, sagen wir einmal pro Woche, wird den Familienzusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl Ihres Kindes stärken. Es hilft, sich im Vorfeld vorzubereiten, in dem man z. B. Dinge zur Hand hat, die man erzählen oder zeigen möchte. Dadurch werden diese Treffen zu einer bedeutenden Spiegelung, die das Selbstbild Ihrer Kinder stärken wird.

- Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang in seinem verschlossenen Zimmer bleiben. Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, kommen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, stehen die Chancen gut, dass das Kind sich als Gast und nicht als Eindringling auf Sie bezieht. Sie

**Übersetzung**  
**Sprache: Persisch**

سعی بر انجام عاداتی کنید که باعث پیشرفت فرزندانان می شود از جمله نشست بچه ها با مادر بزرگ و پدر بزرگ که برای خانواده حایز اهمیت می باشد. این نشست مثلاً یک بار در هفته، باعث یکپارچگی خانواده و احساس قوی را در کودک بوجود می آورد. کمک می کند تا از قبل آمادگی مثلاً چیزهایی که می خواهید نشان دهید یا توضیح دهید. باعث کمک و تقویت کودکان می شود.

اجازه ندهید که کودکان ساعات زیادی به تنهایی در اتاق بماند، سعی کنید هر چند دقیقه ای مدتی نزد او بروید با او کمی هم صحبت شوید. به بازیهای کامپیوتر که فرزندان می کند علاقه و انگیزه نشان دهید چرا که کودک شما را به چشم مهمان نگاه خواهد کرد نه متجاوز بازی کامپیوتری. بچه ها باید بدانند که تنهایی و قفل کردن درب اتاق درست نیست و به حریم بقیه اعضا خانواده لطمه خواهد زد. حفظ حریم شخصی همراه با محفوظ نگاه داشتن حریم دیگران می باشد. ودانستن این مساله باعث رشد و تقویت کودک می شود.

**Originaltext**  
**Sprache: Deutsch**

sollten wissen, dass die Gewohnheit, sich in seinem Zimmer einzuschließen, einen Missbrauch der Rechte zur Privatsphäre darstellt. Die Privatsphäre ist ein Recht unter anderen und kein absolutes! Die Privatsphäre als „heilig“ zu behandeln, kann die funktionellen, zwischenmenschlichen und persönlichen Kontinuitäten des Kindes völlig untergraben.

- Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettbewerb zu organisieren. Wettbewerbe zwischen Familien oder Gruppen neigen dazu, den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes zu stärken.

Sie sind eingeladen, diese Website zu besuchen und weitere Beiträge für Eltern anzusehen:

<https://www.haimomer-nvr.com/>

*Referenzen*

Omer, H. (1991). Aufgaben eines psychologischen Notfallteams bei Katastrophen (auf Hebräisch). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). Das Kontinuitätsprinzip: Eine einheitliche Herangehensweise an Katastrophe und Trauma. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeindepsychologie*, 22:277-287

**Übersetzung**  
**Sprache: Persisch**

از دوستان خود راجع اوقات فراغت سوال کنید ایده های خود را با آنها در میان بگذارید و سعی در انجام یا مسابقه نمایید. این مسابقات بین خانواده ها و بچه ها باعث تقویت کودک و انسجام احساس تعلق او خواهد شد.

صمیمانه دعوت می شود که وارد آدرس اینترنتی شده و مشارکتهای والدین را دیدن کنید :

<https://www.haimomer-nvr.com/>

منابع: